

ESTUDO DOS CRONOTIPOS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS DE PASSO FUNDO, RS, BRASIL

VINICIUS SOUZA DOS SANTOS; MÁRCIA LACERDA DE MEDEIROS SCHNEIDER, GIOVANA DANTAS, WOLNEI CAUMO, MARIA PAZ LOAYZA HIDALGO

O impacto da dimensão de matutividade-vespertividade pode afetar o comportamento social e a saúde do indivíduo. O **objetivo** do presente estudo foi determinar o cronotipo de estudantes do 6º semestre de cursos de turno integral da Universidade de Passo Fundo- Rio Grande do Sul-Brasil- e avaliar a influência dos parâmetros de comportamento. **Material e Método:** Os instrumentos usados no estudo foram: um questionário demográfico, IQSP para avaliar a qualidade do sono, MEQ para determinar o cronotipo, SRQ-20 para avaliar distúrbios psiquiátricos menores; ESE para sonolência diurna; AUDIT para uso de álcool. 372 estudantes participaram do estudo. 66,7% eram mulheres e 33,3% eram homens. **Resultados:** A média de idade foi de $21,6 \pm 3.08$. 90% não fumam, 24,8% praticam atividade física e 36,3% mostraram tendência a abuso de álcool. 9,7% relataram trabalhar no 3º turno. Em relação à prevalência dos cronotipos, foram encontrados 56,1% de cronotipos indiferenciados, 31% de vespertinos moderados, 8,4% de vespertinos, 4,3% de matutinos moderados e 0,3% de matutinos. Houve correlação entre sexo masculino e cronotipo vespertino ($r=0.13$, $P=0.01$). Foi encontrado 65% de prevalência para boa qualidade de sono em um ponto de corte > 5 na IQSP, sem diferença significativa quando comparados sexo, idade e o curso que o indivíduo estudava. Foi observada associação entre má qualidade de sono e vespertividade ($r = -0.23$, $P<0.001$). Vespertividade também foi associada com distúrbios de humor ($r=-0.15$, $P<0.001$) e sonolência diurna ($r =-0.11$, $P<0.001$). **Conclusão:** O cronotipo vespertino foi relacionado com má qualidade de sono, distúrbios de humor e sonolência diurna na população estudada. Esse estudo aponta a necessidade de ações preventivas e educativas para essa parte vulnerável da população.